สูตรคูณสุข

หลักสูตร **CHANGE**

THE JOURNEY OF
SUSTAINABLE **HAPPINESS**

CHANGE to Self-Upskill จากในสู่นอกมุ่งมั่นเพิ่มศักยภาพ 100 %

หลักสูตร CHANGE to Self-Upskillจากในสู่นอกมุ่งมั่นเพิ่มศักยภาพ 100 %

โดยปกติ คนจะไม่รู้ว่า เราใช้ความคิดความสามารถในการทำงานแค่ 25% ดังนั้นเรื่องสำคัญในการพัฒนาคนในองค์กร คือจะต้องให้บุคลากรตระหนักรู้ความจริงที่ว่า เขามีศักยภาพมากกว่าที่ตัวเองคิดและ เขามีพลัง ทำอย่างไรเขาจึงจะสามารถดึงเอาอีก 75% จากตัวเขาขึ้นมาใช้ได้ เพราะเราเชื่อว่ามนุษย์เป็นสิ่งวิเศษ มหัศจรรย์ มีความรู้และความสามารถ แต่ที่ฉายแสงออกมาไม่ได้เพราะว่าเราถูกบล็อกและถูกปิดกั้นด้วยกำแพงและอุปสรรคที่อยู่ในจิตใจ ซึ่งการอบรมนี้ช่วยสร้างกระบวนการเรียนรู้จากความเป็นเนื้อแท้ เพื่อการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน (Personal Transformation) ทำให้บุคลากรเชื่อมต่อกับจิตไร้สำนึกที่เปี่ยมพลัง เกิดความสมดุลทั้งหัวทายและใจ สามารถบ่มเพาะศักยภาพดึงเอาความคิดของคนออกมาใช้ได้ เต็ม 100 % เห็นความเชื่อมโยงระหว่าง ความคิดตนเองและสร้างสรรค์ผลงาน รวมถึงสามารถนำพานวัตกรรมใหม่ๆสู่องค์กรได้

เนื้อหาการอบรม

1.Self Connection การเรียนรู้เรื่องภายในจิตใจของเราเอง กระบวนการคิด อิทธิพลของอารมณ์ของจิตใจ เป็นการปรับมุมมองและทัศนคติ เพื่อเปิดศักยภาพด้านใน เข้าถึงความรู้ความสามารถ สามารถข้ามพ้นข้อจำกัด และเข้าใจถึงการเลื่อนไหลของปัจจัยภายนอก เรียนรู้สาเหตุของกำแพงและอุปสรรคที่กั้นขวาง อันก่อให้เกิดอุปสรรคต่อชีวิตและการงาน จะให้คนพัฒนา ต้องเปลี่ยนที่ตัวตนด้านในให้ได้ก่อน แล้วเขาจะมีพลัง มีความสามารถที่จะนำเอาศักยภาพมาใช้เต็มร้อยเปอร์เซ็นต์

2. Self Discover เรียนรู้จิตวิทยาตัวตน (Psychology of Selves) ทำให้เกิดการค้นพบตัวจริงของตนเอง เพื่อออกจากศูนย์กลางของตนเอง (Decentering)การ "ถอดเกราะ" และการ "ข้ามขอบ" เกิดการพัฒนาและขยายศักยภาพออกไปพ้นข้อจำกัดของตัวตนที่คุ้นชินเดิม ทำให้ค้นพบว่าเราเป็นได้มากกว่าที่เราคิด เปิดโอกาสให้เราได้เรียนรู้จักตัวเองในระดับที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นกว่าที่เรารู้อยู่เดิม เพื่อการรู้จักตัวเองที่ดีขึ้นและปลดปล่อยศักยภาพที่แท้จริงของเราออกมา ด้วยการหล่อหลอมส่วนต่างๆ ของสมอง (เช่น ความคิด อารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรม) ให้สามารถร่วมทำงานกันได้อย่างบรรสานสอดคล้องและช่วย upskill ตนเองได้

3. Self Management เรียนรู้กลไกของจิตใจ (Inner Critic) รับรู้สาเหตุและเงื่อนไขของอารมณ์ จัดการอุปสรรค (Mental model) และจัดการตนเองได้ ไม่ให้ถูกรบกวนและตกร่องอารมณ์หรือสิ่งลบๆที่จะดูดพลังทำให้หมดแรง โดยปกติคนจะรับรู้โลกภายนอกล้วนๆและคอยจัดการแต่โลกภายนอกโดยปราศจากการเชื่อมโยงและจัดการกับโลกภายใน ทั้งที่จริงๆแล้วโลกภายในเป็นตัวกำหนดการรับรู้โลกภายนอกและกุญแจไขสู่ความสำเร็จต่างๆ ล้วนแล้วแต่เกิดจากพลังภายใน พร้อมเรียนรู้การทำงานร่วมกับคนที่แตกต่างหลากหลาย (Connect with others) ไปจนถึงการสร้างสภาพแวดล้อมในการทำงานที่เอื้อต่อพลังใจ ความสุข และการสร้างคุณค่าของทุกคน (Collaboration context
)การนำพาให้เห็นเพื่อหล่อหลอมความแตกต่างและเปิดการเชื่อมโยงตัวเองและเพื่อนเชื่อมร้อยความสัมพันธ์ที่ขาดหายไป(Inter-connectedness)

4. Mindset การปรับทัศนคติให้เป็น Growth Mindset เพื่อการปรับเปลี่ยนความเชื่อ อุปนิสัยที่มีปัญหา และเปลี่ยนพฤติกรรมใหม่ ให้ Upskillพัฒนาตนเองและงานอย่างสร้างสรรค์ (To Be Better) สามารถพัฒนาตัวเองได้ตลอดเวลา มีการตระหนักรู้อุปสรรคทางความคิด (Fixed Mindset)ที่ปิดกั้นศักยภาพ ไม่เป็นน้ำเต็มแก้ว รับสถานการณ์ยาก ๆ รอบ ๆ ตัวได้อย่างท้าทาย สนุก เป็นสุข และสามารถส่งผ่านพลังดี ๆ ให้คนอื่น ๆสร้างความสัมพันธ์แบบเกื้อกูลกัน ไม่กลัวความล้มเหลว เห็นปัญหาเป็นเรื่องท้าทาย

5.Self Motivation การสร้างให้เกิดแรงจูงใจและการสร้างคุณค่าจากภายใน ทำให้เกิดพลังในการผลักดันและพัฒนาตัวเอง ตนเองให้มีความมุ่งมั่น ตั้งใจ และโฟกัสในงาน มีความกล้า มุ่งเน้นผลลัพธ์ที่กำหนดไว้อย่างชัดเจน ผลักดันสู่ความสำเร็จที่กำหนดไว้ อีกทั้งยังเห็นความสำคัญในงานที่ทำ มีความรับผิดชอบงานที่ตนเองทำ(Engagement)โดยไม่ต้องรอคำสั่ง และรู้สึกถึงการเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้องค์กรเติบโต เพื่อเป็นคนที่มีความสามารถในการทุ่มเทศักยภาพเพื่อการทำงานให้ประสบความสำเร็จ

6.Self Reflection การสำรวจทุกมิติ ข้อดี ข้อปรับปรุง เป็นการ Pause หรือหยุดเพื่อกลับมาดูภาพรวม สิ่งที่เราทำมีผลอะไรกับตัวเองและทีมงาน ซึ่งจะก่อผลเสียกับองค์กรรวมถึงสามารถถ่ายทอดสิ่งที่เราทำได้ดีให้กับทีมงานได้ โดยเรียนรู้ทักษะการประเมินตัวเองตามความเป็นจริง พัฒนาตัวเองและงานขององค์กรอย่างต่อเนื่อง อันได้แก่ 1.Self Feedback : สิ่งที่เราทำได้ดี และสิ่งที่ควรพัฒนาและปรับปรุง รวมถึงสามารถถ่ายทอดสิ่งที่เราทำได้ดีให้กับทีมงานได้ 2.Self Recognition : การชื่นชมตัวเอง เพื่อการเห็นคุณค่าเพิ่มความมั่นใจและความมั่นคงในจิตใจ อีกทั้งยังเป็นการเสริมสร้างทักษะการเปิดพื้นที่ให้พูดคุยความรู้สึก สะท้อนFeed Backอย่างตรงไปตรงมา ไม่เห็นด้วยก็พูดกันได้ เพื่อการน้อมนำวัฒนธรรมแห่งการใคร่ครวญเข้ามาในการทำงาน

7.Self Development พัฒนาศักยภาพตนเอง ทำงานด้วยความรู้สึกการเป็นเจ้าของ (Ownership Mindset)เห็นความสำคัญในงานที่ทำ driveตัวเองให้ทำงานเหมือนเจ้าของ รู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้องค์กรเติบโต พร้อมสร้างจิตสำนึกในการทำงานตามมาตรฐานอย่างมีคุณภาพ เพิ่มศักยภาพ เกิดการพัฒนาตนเองและงานอย่างต่อเนื่อง ท้ายทายตนเองให้บรรลุเป้าหมาย

ผลที่จะได้รับ

1.พนักงานสามารถ drive performance ให้ได้มากที่สุด และเขามีความสามารถ upskill ตัวเองแล้วทุ่มเทให้องค์กร และมีtalent สร้างคนเก่งเพื่อให้องค์กรเจริญเติบโต และที่สำคัญในยุคนี้คือ ความสามารถในการแข่งขัน

2.เราจะได้ 5 P อันได้แก่ 1.Power : พลังชีวิตในการทำงานและอยากUpskill ตนเอง 2.Potential : เข้าถึงความสามารถและศักยภาพ และความเป็นไปได้ในการทำงานที่ยากและท้าทาย 3.Purpose : สามารถตั้งเป้าหมายเพื่อการเข้าถึงและทำตามนโยบายของบริษัท 4.Productivity : มีวินัยและความสามารถในการทำงานให้มีประสิทธิภาพสูงสุด เพิ่มผลผลิตกับทางองค์กร5.Presence : มีสติในการนำออกมาใช้อย่างมีประสิทธิภาพและตื่นรู้เพื่อลดความผิดพลาดและเพิ่มความปลอดภัยในการทำงานพร้อมเพิ่มชัดเจนกับตัวเองว่าต้องสำเร็จ

3.ได้คนที่เป็น Growth People สามารถสังเกตุตนเองเพื่อพัฒนาความรู้ความสามรถของตนเองตลอดเวลา เห็นความเป็นไปได้ในทุกงานที่ได้รับ มีกรอบคิดเปิดกว้างและเติบโต พร้อมดันตัวเองให้เริ่มและลุย รู้เท่าทันปัญหาและแก้ไขไม่ให้เกิดความผิดพลาด กล้ายอมรับคำการFeedbackจากคนรอบข้าง และตื่นรู้ในการอ่านสถานการณ์ พร้อมสร้างPerformanceที่จะทำงานให้องค์กรเติบโต

4.ส่งเสริมให้การทำงานแบบUpskill พัฒนาไปด้วยกัน สร้างบรรยากาศเกื้อกูลให้คนในทีมแสดงศักยภาพและมุ่งมั่นพัฒนางานให้ประสบความสำเร็จร่วมกัน

5.เกิด “การทำงานเพื่องานอย่างแท้จริง” มุ่งสู่ความสำเร็จร่วมกันและเพิ่มศักยภาพของการหล่อหลอมแผนกและฝ่ายต่าง ๆ ให้เป็นทีมงานเดียวกัน ก่อเกิดทีมงานที่เป็นปึกแผ่นและมีพลัง ทำงานได้อย่างไร้พรมแดนขับเคลื่อนงานในบรรลุเป้าประสงค์ขององค์กร

โปรแกรมเหมาะสำหรับ : กลุ่มTalent กลุ่มSuccessor และพนักงานทั่วไป
ระยะเวลา : 1-2 วัน หรือตามที่บริษัทกำหนด

บริษัทสูตรคูณสุข จำกัด
101/598 ถ.รัตนาธิเบศน์ ต.ไทรม้า อ.เมือง จ.นนทบุรี
Tel. 02 985 4200
Mobile: 084 752 0991

www.sootkoonsook.com
FB: Sootkoonsook
Email: info@sootkoonsook.com